

### 3 健康教育による指導

#### (1)「保健指導」における体力向上の取組

「2 体力とは何か」でも述べたように、体力には「身体的要素」と「精神的要素」とがあり、必要な能力としての「行動体力」と「防衛体力」があります。

特に「防衛体力」は、保健教育の面からも学ぶ必要があります。

#### ア 体育科「保健領域」での学習の充実



今回の学習指導要領の改訂では、児童の発育・発達の早期化や生活習慣の乱れなどに対応するため、中学年からの「保健領域」が新設されました。

ですから、全体の指導時数が削減される中で、今回の改訂による「保健領域」の新設は目玉の一つといってもよいでしょう。

現代の子どもたちの成長の変化や生活リズムの乱れに対応しながら、体力を高めることが期待されているということなんですね。



保健では、生涯を通じて、自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力の基礎を培い、健康の大切さを認識したり、健康なライフスタイルを確立することを目指しています。



これは  
ヘルスプロモーション  
の理念に基づいています。

#### 〔保健領域の内容〕

第3学年	「毎日の生活と健康」 ア 1日の生活の仕方 イ 身のまわりの清潔や生活環境
第4学年	「育ちゆく体とわたし」 ア 体の発育・発達と食事、運動などの大切さ イ 思春期の体の変化
第5学年	「けがの防止」 ア 交通事故や学校生活の事故などの原因とその予防 イ けがの手当 「心の健康」 ア 心の発達 イ 心と体の密接な関係 ウ 不安や悩みへの対処
第6学年	「病気の予防」 ア 病気の起こり方 イ 病原体がもとになって起こる病気の予防 ウ 生活行動がかかわって起こる病気の予防